VOL 7 - ISSUE 70 MAY 2015

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-133
Rs.120

NEXT MASALA STAR

WWW.PAKSOCIETY.COM

☆ جانئے کون بن سکتا ہے نیکسٹ مصالحہ اسٹار ☆ گرمی کے مشروبات اور غذاؤں کے حوالے سے رہنما تحریر ☆ انڈوں کے چھلکوں کے استعمال پر مفید مضمون



MASALA
TV FOOD MAG



Volume 7 - Issue 20 May 2015

Content

EDITORIAL



محترم قارئین

السلام وعلیکم!

دنیا اس وقت جن مسائل سے دوچار ہے ان میں ایک بڑا مسئلہ صحت کا ہے۔ جیسے جیسے دنیا ترقی کر رہی ہے ویسے ویسے طرح طرح کی بیماریاں جنم لے رہی ہیں جس کا سبب ہمارا لاپرواہ طرز زندگی ہے۔ اس وقت سونے اور جاگنے کے اوقات، جنک فوڈ کے بے دریغ استعمال کے ساتھ بڑھتی ہوئی تمباکو نوشی ہے۔ تمباکو روز اول سے ہی انسانی صحت کا دشمن ثابت ہوا ہے۔ اس کی بڑھتی ہوئی تباہ کاریوں کو روکنے کے لئے عالمی ادارہ صحت نے 1987ء میں "ورلڈ نو ٹوبیکو ڈے" منانے کا فیصلہ کیا جس کے بعد ہر سال 31 مئی کو یہ دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد یہ ہے کہ کم از کم ایک دن سگریٹ نہ پیا جائے اور بعد میں اس کی عادت ترک کرنے کی کوشش کی جائے۔

دنیا بھر میں تمباکو نوشی کے باعث ہر 6 سیکنڈ کے بعد ایک شخص موت کا نوالہ بن رہا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے اپنے اعداد و شمار کے مطابق سالانہ بنیادوں پر دنیا بھر میں 60 لاکھ افراد کی ہلاکت کا سبب تمباکو نوشی بنتی ہے، پاکستان میں یہ تعداد ایک لاکھ سالانہ سے زائد ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق پاکستان میں ہر روز ایک ارب 20 کروڑ روپے تمباکو نوشی پر خرچ کیے جاتے ہیں جو سالانہ 432 ارب روپے بنتے ہیں جبکہ پاکستانی سالانہ 43 کروڑ روپے کے پان کھا جاتے ہیں۔ گزشتہ چند سالوں میں پاکستانی نوجوانوں میں تمباکو نوشی میں اضافہ ہوا ہے شیشہ کیفے تیزی سے فروغ پا رہا ہے۔ پاکستان میں 8 فیصد لڑکیاں اور 13 فیصد لڑکے صرف حقے کی صورت میں تمباکو کا استعمال کرتے ہیں اور جبکہ 54 فیصد نوجوان تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ ماہرین صحت کے مطابق شیشہ سگریٹ سے کہیں زیادہ خطرناک ہے اور ایک گھنٹہ شیشہ پینا 100 سگریٹ پینے کے مترادف ہے۔ شیشے میں تمباکو کے ساتھ انسانی صحت کے لئے انتہائی مہلک نارکوٹکس بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پاکستان چیسٹ سوسائٹی کے مطابق صرف کراچی کے اسکولوں میں لڑکیوں میں سگریٹ نوشی کی شرح 18 فیصد سے تجاوز کر چکی ہے جو نہ صرف ان کے بلکہ آنے والی نسل کے لئے بھی خطرناک ہے۔ حکومت تمباکو نوشی پر قابو پانے کے لئے پہلے سے قائم قانون پر عملدرآمد کرانے میں ناکام رہی ہے جبکہ چند سال قبل حکومت نے بند جگہوں، ہوٹل، ریسٹورنٹ، پبلک ٹرانسپورٹ وغیرہ میں سگریٹ نوشی پر پابندی کا قانون بھی جاری کیا تھا۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ سگریٹ نوشی کے تدارک کے لئے سگریٹ پر ٹیکس عائد کئے جائیں، پبلک مقامات پر پابندی کے ساتھ سگریٹ نوشی نہ کرنے والوں کی صحت کے تحفظ کے قوانین کا سختی سے اطلاق کرایا جائے۔ تربیت کا عمل اپنے گھر سے شروع کرنے والی مثال یہاں صادق آتی ہے، اولاً گھر کے بڑوں کو اپنے طور پر سگریٹ نوشی سے گریز کرنا چاہئے اگر کسی بھی وجہ سے ایسا ممکن نہ ہو تو کم از کم بچوں کے سامنے سگریٹ نوشی سے گریز کرنا چاہئے۔ بچوں کی اکثریت والدین سے چھپ کر سگریٹ نوشی کرتی ہے، والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کی سرگرمیوں پر نظر رکھتے ہوئے انہیں اس امر سے باز رکھنے کی کوشش کریں۔ یاد رکھئے کہ اپنے اپنے طور پر کوششوں کا عمل ہی صحت مند معاشرے کی تشکیل کا سبب بن سکتا ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نفر خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
سینئر بورڈ ڈائریکٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، نکافی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawarh@masalatv.tv فون 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ آف آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی۔ 74000، پاکستان یو اے این 111-488-111 (کراچی) فیکس 92-21-32626640
مزید معلومات کے لئے shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن پڑھنے کے لئے http://www.masala.tv/masalamag/

نیکسٹ مصالحہ اسٹار

یہ پاکستان کے کالجوں اور جامعات کی سطح پر منعقد کرایا جانے والا اپنی نوعیت کا پہلا اور انتہائی منفرد مقابلہ برائے کھانا پکانا ہے

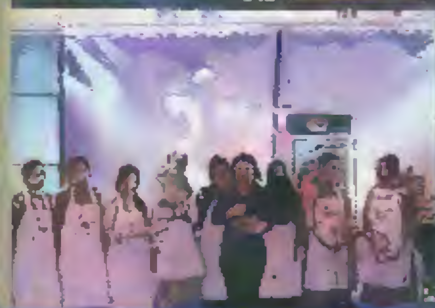











سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

گرم موسم میں ککڑی کھائیں

گرمی کے موسم میں روزانہ ککڑی کا استعمال کرنے سے جسم میں پانی کی مقدار کافی بنی رہتی ہے اور گرمی میں جسم میں پانی کی کمی سے بچے رہتے ہیں۔ ککڑی کھانے کے علاوہ چہرے پر لگانے کے بھی کام آتی ہے۔ یہ سورج کی مضر شعاعوں سے ہونے والی بیماریوں سے راحت دلاتی ہے۔ ککڑی کے استعمال سے عمل انہضام نظام بھر درست رہتا ہے۔ باقاعدگی سے ککڑی کا استعمال کرنے سے پتھری کا مسئلہ بہت حد تک کم ہو جاتا ہے۔ ککڑی حیاتین کے خزانے سے بھرپور ہوتی ہے۔ جسم کو روزانہ جتنے حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے، ککڑی اسے مکمل کرتی ہے۔ ککڑی کا باقاعدہ استعمال کرنے سے پیٹ متعلق بیماریاں کم ہوتی ہیں، یہی نہیں اس کا استعمال وزن میں کمی میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس میں موجود حیاتین اے، بی اور سی نظام ہضم کو فروغ دینے میں مددگار ہوتے ہیں، تاہم ککڑی کھانے کے بعد پانی نہ پئیں۔

بادام چھیل کر کھائیں

بادام کھانے کے فوائد سے تو کسی کو بھی انکار نہیں لیکن بادام کھانے کا درست طریقہ کیا ہے؟ بہت سے لوگ بادام بھگو اور چھیل کر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس کی حقیقت کیا ہے؟ بادام کے گرد پیلی جھلی کی وجہ سے ٹینن (tannin) ہوتا ہے، جس کی وجہ سے بادام کی غذائیت سے بھرپور فائدہ نہیں اٹھایا جا سکتا لیکن اگر اس چھلکے کو بھگو کر اتار لیا جائے تو بادام کی غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی یہ ہاضمے کو بہتر بناتا ہے۔ چھلے ہوئے باداموں میں لپاسی (lipase) نامی انزائم ہوتا ہے، جس کی وجہ سے چکنائی کو ہضم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

صحت مند دماغ کے لئے دودھ پئیں

برسوں سے دودھ پینے کو ہڈیوں کی مضبوطی کی ضمانت تصور کیا جاتا رہا ہے۔ دودھ کی افادیت کے حوالے سے ایک نئی تحقیق بتاتی ہے کہ دودھ پینا ہماری دماغی صحت کے لئے نہایت ضروری ہے۔ کینساس میڈیکل یونیورسٹی میں منعقد ہوئی تحقیق میں دودھ کی کھپت اور دماغ میں پیدا ہونے والے طاقتور مانع تکسید مادے کی قدرتی پیداوار کے درمیان تعلق ظاہر ہوا ہے۔ یونیورسٹی آف کینساس کے شعبہ عصبی سائنس کے ایسوسی ایٹ پروفیسر ان ینگ چوئی اور شعبہ ڈائٹ اور غذائیت کی سربراہ پروفیسر ڈیبرا سلیون نے مل کر ایک منصوبے پر کام کیا ہے۔ ان کا کام سائنسی رسالے "امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن" میں شائع ہوا ہے، جس میں محققین نے دریافت کیا کہ دودھ کی یومیہ کھپت اور دماغ میں قدرتی طور پر واقع ہونے والے مانع تکسید مادہ "گلوٹا تھائی اون" کی مقدار کے درمیان اہم تعلق تھا جو دماغ کے خلیوں کو آزاد خلیوں کے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ ■



Dum Potatoes

Ingredients:

Baby potatoes	1 kg
Coriander seeds	1 tsp
Black peppercorns	1 tsp
Tomato puree	1 cup
Lemon juice	4 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Jaggery	½ tbsp
Almonds (finely cut)	20
Fresh cream	½ cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Grind coriander seeds with peppercorns.
- Boil potatoes for 10 minutes; peel.
- Heat oil in a wok; fry potatoes golden; remove.
- In a separate wok; sauté ginger/garlic, tomato puree, red chillies, cumin, jaggery and salt.
- Add potatoes, ground masala, green chillies, ginger and lemon juice; fry.
- Add almonds and cream; dish out; sprinkle coriander and serve.

دَم آلو

اجزاء:

آلو (چھوٹے والے)	ایک کلو
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹو پیوری	ایک پیالی
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
گڑ	½ کھانے کا چمچ
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
تازہ کریم	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دھنیے میں کالی مرچ ملا کر پیس لیں۔ آلوؤں کو 10 منٹ تک ابال کر چھیل لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے آلوؤں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ دوسری کڑاہی میں لہسن ادرک، ٹماٹو پیوری، لال مرچ، زیرہ، گڑ اور نمک ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر آلو، پسا ہوا دھنیا، ہری مرچیں، ادرک اور لیموں کا رس ملا کر بھونیں۔ اس میں بادام اور تازہ کریم ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken Tandoori Kebabs

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Bread	2 slices
Green chillies (chopped)	3
Mint (chopped)	½ bunch
Egg	1
Tandoori masala (packaged)	2 tbsp
Curds	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Mint, Lettuce Leaves, Onion (rings)	for decoration
Chilli garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Combine mince, bread, and tandoori masala in a chopper.
- Add all remaining ingredients; shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove..
- Decorate a dish with mint, lettuce and onion; place kebabs on it; serve with chilli garlic sauce.

مرغی کے تندوری کباب

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	آدھا کلو
ڈبل روٹی	2 سلائس
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
انڈہ	ایک عدد
تندوری مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
دہی کی بالائی	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
پودینہ، سلاد پتے، پیاز (لچھے)	سجانے کے لئے
چلی گارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، ڈبل روٹی اور تندوری مصالحہ ملا کر یکجان کرلیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر ٹکیاں بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل لیں۔ ڈش کو پودینے، سلاد پتے اور پیاز سے سجا کر اس پر کباب رکھیں انہیں چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Stew with Whole Spices

Ingredients:

Undercut pieces	½ kg
Onions (finely cut)	3
Dried, round red chillies	8
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Garlic	8 cloves
Tomatoes (finely cut)	3
Turmeric powder	1 tsp
Cardamoms	3
Black peppercorns	6
Bay leaf	1
Lemon juice	2 tbsp
Hot water	1 cup
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add undercut, turmeric and salt; cook till dry.
- Fry lightly; add tomatoes, garlic, ginger, coriander, cumin, red chillies and water.
- When water dries add bay leaf, cardamoms, lemon juice and pepper; keep on dum.
- When oil separates, dish out; serve hot.

کھڑے مصالحے کا اسٹو

اجزاء:

انڈر کٹ (بوٹیاں)	[illegible]
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ثابت گول لال مرچیں	8 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
لہسن	8 جوے
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	3 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
بڑی الائچیاں	3 عدد
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
تیج پتا	ایک عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
گرم پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں انڈر کٹ، ہلدی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے ہلکا سا بھون کر ٹماٹر، لہسن، ادرک، دھنیا، زیرہ، لال مرچیں اور پانی شامل کر دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو تیج پتا، الائچیاں، لیموں کا رس اور کالی مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ڈش میں نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔



Achari Karahi

Ingredients:

Chicken (16 pieces)	1
Yogurt (beaten)	½ cup
Dried, round red chillies	8
Garlic	6 cloves
Tomatoes (chopped)	4
Onion seeds	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Coriander seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Black peppercorns	1 tsp
Green chillies (cut lengthwise)	4
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Salt	to taste
Oil	1 cup
Ginger (finely cut)	for sprinkling
Tomatoes (slices)	for decoration

Method:

- Roast chicken, yogurt, garlic, cumin, coriander, salt and pepper in a wok.
- When dry add tomatoes, red chillies and onion seeds; cook till tomatoes are tender.
- Gradually add oil while frying.
- Add lemon juice, green chillies and fresh coriander; keep on dum.
- Decorate a dish with tomato slices; remove Achari Karahi in it; sprinkle ginger on top and serve.

اچاری کڑاہی

اجزاء:

مرغی (16 ٹکڑے)	ایک عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
لہسن	6 جوے
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	4 عدد
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لیے
ٹماٹر (قتلے)	سجانے کے لیے

ترکیب:

کڑاہی میں مرغی، دہی، لہسن، زیرہ، دھنیا، کالی مرچیں اور نمک ملا کر بھون لیں۔ مرغی کا پانی خشک ہونے لگے تو ٹماٹر، سوکھی گول لال مرچیں اور کلونجی ڈال کر ٹماٹر نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کرکے تیل شامل کریں اور ساتھ ساتھ بھونتے جائیں۔ اس میں لیموں کا رس، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ ڈش ٹماٹر سے سجائیں، اس پر کڑاہی نکالیں اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔



Butter Chicken Handi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Onion (raw paste)	2
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (chopped)	3
Coriander seeds	1 tbsp
Black peppercorns	1 tsp
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Oil	½ cup
Lemon (halved)	for garnishing

Method:

- Grind coriander and pepper together to a fine powder.
- Cook chicken, yogurt, ginger/garlic, onion, cumin, red chillies, hot spices and salt in a wok till dry.
- Add oil and ground masala; fry; add butter, green chillies and lemon juice; keep on dum.
- Garnish with lemon; serve.

مرغی کی مکھنی ہانڈی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی کی)	1/2 کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور پسا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز (کچی پسی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچ
تیل	1/2 پیالی
لیموں	1/2 عدد

ترکیب:

ثابت دھنیے کو کالی مرچوں کے ہمراہ باریک پیس لیں۔ ہانڈی میں مرغی کی بوٹیاں، دہی، لہسن ادرک، پیاز، زیرہ، لال مرچ، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل اور پسا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں پھر مکھن، ہری مرچیں اور 2 لیموں کا رس ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ اسے لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

dawat
دعوت

Malaysian Parathay

Dough Ingredients:

Refined flour (sifted)	½ kg
Egg	1
Butter	2 tbsp
Sugar	1 tbsp
Baking powder	¼ tsp
Salt	to taste
Egg (beaten)	for brushing
Lettuce leaves	for decoration

Filling Ingredients:

Eggs (boiled and chopped)	4
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	5 cloves
Mozzarella cheese (grated)	100 grams
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Knead dough ingredients into a dough in a bowl.
- Shape into small balls; roll out into square sheets.
- Mix filling ingredients in a bowl.
- Place little filling on one side of sheets; fold over and seal edges by brushing egg on them.
- Brush egg on top of folded parathay.
- Roast parathay from both sides on an iron griddle.
- Cut into triangles.
- Decorate a serving dish with lettuce; place parathay on top; serve.

ملائیشین پراٹھے

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
انڈا	ایک عدد
مکھن	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	¼ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
انڈا (پھینٹا ہوا)	لگانے کے لیے
سلاد پتے	سجانے کے لیے

بھرنے کے اجزاء:

انڈے (ابلے اور چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	5 جوئے
موزریلا پنیر (کدوکش)	100 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے

ترکیب:

پیالے میں آٹے کے اجزاء ملا کر اسے گوندھ لیں۔ اس کے پیڑے بنا کر چوکور روٹیاں بیل لیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملا لیں۔ بیلی ہوئی روٹیوں کی ایک جانب پیالے کا تھوڑا تھوڑا آمیزہ پھیلائیں اور اسے دہرا کر بند کر لیں۔ ان کے کناروں کو انڈہ لگا کر بند کر دیں۔ برش کی مدد سے انڈہ اس کے اوپر لگائیں۔ پراٹھوں کو توے پر دونوں جانب سے سینک کر درمیان سے تکونے کاٹ لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں اور پراٹھے رکھ کر پیش کریں۔

Fried Noodles

Ingredients:

Egg noodles (boiled)	2 cups
Chicken breasts (finely cut)	250 grams
Tomato (chopped)	1
Onion (chopped)	1
Spring onion (finely cut)	3 stalks
Cabbage (finely cut)	100 grams
Chilli garlic sauce	3 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tbsp
Soya sauce	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Oil	½ cup
Salt	to taste
Fresh red chillies	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic.
- Add onion; fry; add chicken and cook till golden.
- Add red chillies, chilli garlic sauce and soya sauce; fry for a few minutes.
- Add noodles and all remaining ingredients; fry on high flame; dish out.
- Garnish with red chillies; serve.

تلے ہوئے نوڈلز

اجزاء:

انڈے والے نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
مرغی کے سینے (باریک کٹے ہوئے)	250 گرام
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 ڈنڈیاں
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	100 گرام
چلی گارلک ساس	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
تازہ لال مرچ	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھون لیں۔ اس میں پیاز ڈال کر بھونیں، پھر مرغی ڈال کر سنہری رنگ آنے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، چلی گارلک ساس اور سویا ساس ڈال کر چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں نوڈلز سمیت باقی اجزاء شامل کریں اور تیز آنچ پر بھونتے ہوئے پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار نوڈلز لال مرچ سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken Shashlik

Ingredients

Chicken pieces (boneless)	500 grams
Garlic paste	2 tbsp
Eggs	2
Capsicums (cubed)	2
Tomatoes (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Black pepper (crushed)	½ tsp
Oyster sauce	4 tbsp
Chilli garlic sauce	½ cup
Cornflour	1 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumbers (sliced)	for garnishing
Spring onion (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Mix oyster sauce, garlic, chilli garlic sauce, pepper, capsicums, onions, tomatoes and salt with chicken in a bowl.
- Mix eggs, cornflour and flour; set aside for ½ hour.
- Pierce 1 piece of capsicum, 1 piece of chicken, 1 piece of tomato and 1 piece of onion onto a wooden skewer; repeat process; make more skewers in the same way.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers from all sides.
- Decorate a dish with lettuce and cucumbers; place shashlik sticks on the dish; sprinkle spring onion on top; serve.

مرغی کا شاشلک

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	500 گرام
پسا ہوا لہسن	2 کھانے کے چمچے
انڈے	2 عدد
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
اویسٹر ساس	4 کھانے کے چمچے
چلی گارلک ساس	½ پیالی
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، کھیرے (کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

پیالے میں اویسٹر ساس، لہسن، چلی گارلک ساس، کالی مرچ، شملہ مرچیں، پیاز، ٹماٹر، مرغی اور نمک ملا لیں۔ اس میں انڈے، کارن فلور اور میدہ ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ لکڑی کی تمام سیخوں پر ایک شملہ مرچ، مرغی کا ٹکڑا، ٹماٹر اور پیاز لگا کر اس عمل کو دہرا دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور اسٹکس کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا لیں۔ ڈش کو کھیرے اور سلاد پتے سے سجا کیں، شاشلک اسٹکس رکھیں اور ہری پیاز چھڑک دیں۔





Chicken Sticks

Ingredients:

Chicken breasts (cut into strips)	½ kg
Ginger	1-inch piece
Refined flour	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Peanuts (roasted)	½ cup
Brown sugar	2 tbsp
Soya sauce	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp + for frying
Lettuce leaves	for decoration
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Season chicken strips with salt; set aside.
- Combine ginger, sugar, peanuts, flour, pepper, soya sauce, oil and salt in a chopper;
- Marinate chicken with prepared marinade; set aside for 1 hour.
- Pierce each strip onto a separate wooden skewer; heat oil in a frying pan; fry skewers from all sides.
- Decorate a dish with lettuce leaves; place chicken sticks on top; garish with coriander; serve.

مرغی کی اسٹکس

اجزاء:

مرغی کے سینے (پٹیاں)	½ کلو
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
مونگ پھلی (بھنی ہوئی)	½ پیالی
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
سلاد پتے، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی پٹیوں پر نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ چوپر میں ادرک، براؤن چینی، مونگ پھلی، میدہ، کالی مرچ، سویا ساس، تیل اور نمک یکجان کرلیں۔ مرغی کی پٹیوں کو اس میں ڈال کر ایک گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ ایک ایک پٹی کو لکڑی کی ایک ایک سیخ پر لگائیں، فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکالیں۔ ڈش پر سلاد پتے سجائیں، اس پر مزیدار اسٹکس رکھیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Mince with Herbs

Ingredients:

Beef mince	300 grams
Garlic (chopped)	6 cloves
Onion (chopped)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Tomato puree	½ cup
Oregono	¼ tsp
Mixed herbs	½ tsp
Mushrooms (finely cut lengthwise)	½ cup
Capsicums (finely cut lengthwise)	2
Fresh red chillies	4
Water	½ cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion and garlic.
- Add mince; fry; add pepper and tomato puree.
- Add oregano, herbs, capsicums, mushrooms, water and salt; cook till mince is tender.
- Add red chillies just before serving; serve hot.

جڑی بوٹیوں والا قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	300 گرام
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	6 جوے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹو پیوری	½ پیالی
اوریگانو	¼ چائے کا چمچ
ملی جلی جڑی بوٹیاں	½ چائے کا چمچ
کھمبیاں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
شملہ مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تازہ لال مرچیں	4 عدد
پانی	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچ

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن بھونیں۔ اس میں قیمہ ڈالیں اور بھوننے کے بعد کالی مرچ اور ٹماٹو پیوری ملا دیں۔ اس میں اوریگانو، جڑی بوٹیاں، شملہ مرچیں، کھمبی، پانی اور نمک ڈال کر قیمہ گلنے تک پکائیں۔ ڈش میں نکالنے سے قبل لال مرچیں ملائیں اور گرما گرم پیش کریں۔





Rice Noodle Salad

Ingredients:

Grilled chicken (shredded)	1 kg
Rice noodles (soaked)	2 cups
Garlic (chopped)	1 tsp
Brown sugar	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Light soya sauce	1 tbsp
Haisin sauce	3 tbsp
Spring onion (finely cut)	½ cup
Carrot (cut lengthwise)	1
Peanuts (roasted)	½ cup
Capsicum (cut lengthwise)	1
Corn	½ cup
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Mint (chopped)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Lettuce leaves, spring onion	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic.
- Add prowns; cook for 5 minutes.
- Add all remaining ingredients; fry for 5 minutes; dish out.

چاول کے نوڈلز کا سلاد

اجزاء:

گرلڈ مرغی (ریشہ کی ہوئی)	ایک کلو
چاول کے نوڈلز (بھیگے ہوئے)	2 پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
لائٹ سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
ہوزن ساس	3 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
گاجر (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
بھنی ہوئی مونگ پھلی	1/2 پیالی
شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
بھٹے	1/2 پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاد کے پتے، ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے لہسن بھونیں۔ اس میں مرغی، براؤن چینی، سرکہ، سویا ساس، ہوزن ساس، کالی مرچ اور نمک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا کر ڈش میں نکالیں اسے سلاد پتے اور ہری پیاز سے سجادیں۔



Sweet and Sour Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Black pepper (crushed)	½ tsp
Cornflour	1 tbsp
Egg (beaten)	½
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Garlic (chopped)	2 tbsp
Sugar	2 tbsp
Savoury sweet sauce	½ cup
White vinegar	3 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Salt	¼ tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Season chicken with pepper, cornflour and salt in a bowl ; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; coat chicken pieces with egg; fry golden and remove.
- Heat oil in a pot and fry garlic golden.
- Add sugar, sweet sauce, vinegar, soya sauce, pepper and salt; cook for a few minutes.
- Gradually add cornflour while stirring continuously; add chicken; cook for a few minutes; serve hot.

کھٹی میٹھی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچ
انڈہ (پھینٹا ہوا)	½ عدد
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
چینی	2 کھانے کے چمچ
ساوری سونٹ ساس	½ پیالی
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچ
نمک	¼ چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی کی بوٹیاں، کالی مرچ، کارن فلور اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، مرغی کی بوٹیاں انڈے میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن بھونیں، اس میں چینی، سونٹ ساس، سرکہ، سویا ساس، کالی مرچ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کرکے کارن فلور ڈالیں، پھر مرغی شامل کر دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد ڈش میں نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔



Finger Steaks

Ingredients:

Undercut (cut into thin strips)	400 grams
Green capsicum (cut lengthwise)	1
Red capsicum (cut lengthwise)	1
Tomatoes (cut lengthwise)	1 cup
Beef stock	1 cup
Cornflour	1 tbsp
Soya sauce	3 tbsp
Garlic powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger (chapped)	1 tsp
Oyster sauce	1 tbsp
Hoisin sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Baking powder	½ tsp
Oil	¼ cup
Carrot, cucumber, lettuce leaves	for decoration
Fresh coriander (chopped)	for garnishing
Rice (boiled)	as accompaniment

Method:

- Sprinkle baking powder on undercut; set aside for 2 hours.
- Heat oil in a frying; fry undercut with garlic powder, pepper, soya sauce, oyster sauce and hoisin sauce on high flame.
- Add remaining ingredients; cook till thick; remove on one side of a dish and place rice on the other side.
- Sprinkle coriander on top; decorate the dish with carrot, cucumber and lettuce; serve.

فنگر اسٹیکس

اجزاء:

انڈر کٹ (پتلے لمبے کٹے ہوئے)	400 گرام
ہری شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
لال شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (لمبائی میں کٹے ہوئے)	ایک پیالی
گوشت کی یخنی	ایک پیالی
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	3 کھانے کے چمچ
گارلک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
اویسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچ
ہوزن ساس	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
تیل	چوتھائی پیالی
گاجر، کھیرا، سلاد پتا	
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	سجانے کے لئے
چاول (ابلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ پر بیکنگ پاؤڈر چھڑک کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے انڈر کٹ، گارلک پاؤڈر، کالی مرچ، سویا ساس، اویسٹر ساس اور ہوزن ساس ملائیں اور تیز آنچ پر بھون لیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر ڈش کی ایک جانب نکال لیں، دوسری طرف چاول رکھ کر ہرا دھنیا چھڑک دیں، ڈش کو گاجر، کھیرے اور سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔



Hoisin Prawns

Ingredients:

Prawns	½ kg
Onion (cubed)	1
Capsicum (cubed)	1
Savoury hoisin sauce	4 tbsp
Savoury dark soya sauce	1 tbsp
Savoury sweet and sour sauce	4 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic.
- Add prawns; cook for 5 minutes.
- Add all remaining ingredients; fry for 5 minutes; dish out.

ہوئزن جھینگے

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
ساورئی ہوئزن ساس	4 کھانے کے چمچے
ساورئی ڈارک سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
ساورئی سوئٹ اینڈ سار ساس	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں، پھر جھینگے ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں اس میں باقی تمام اجزاء ڈالیں اور 5 منٹ تک بھون کر ڈش میں نکال لیں۔



Hazelnut Cheese Cake

Ingredients:

Brownies (crumbled)	2 cups
Nutella	½ cup + 4 tbsp
Cream cheese	200 grams
Fresh cream	200 grams
Castor sugar	½ cup
Lemon juice	1 tbsp
Gelatin (dissolved in water)	2 tbsp
Coffee powder (dissolved in water)	1 tsp
Cream (whipped)	112 grams
Chocolate (shavings)	for garnishing

Method:

- Mix ½ cup Nutella in brownies; set in a springform pan.
- Beat cream cheese, castor sugar and lemon juice in a bowl, with an electric beater; add gelatin and fresh cream; mix with a spoon.
- Divide batter into 2 portions.
- Mix coffee in one and remaining Nutella in the other.
- Pour the batter with coffee in the springform pan; refrigerate for ½ hour.
- Pour the batter with Nutella on top of it; refrigerate for another ½ hour; remove from pan.
- Garnish with cream and chocolate; serve chilled.

ہیزل نٹس والا پنیری کیک

اجزاء:

براؤنیز (چورا کی ہوئی)	2 پیالی
نوٹیلا	½ پیالی + 4 کھانے کے چمچے
کریم چیز	200 گرام
تازہ کریم	200 گرام
کاسٹر چینی	½ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
جیلیٹن (پانی میں گھول لیں)	2 کھانے کے چمچے
کافی پاؤڈر (پانی میں گھول لیں)	ایک چائے کا چمچہ
کریم (پھینٹی ہوئی)	112 گرام
چاکلیٹ (کتری ہوئی)	سجانے کے لیے

ترکیب:

براؤنیز میں ½ پیالی نوٹیلا ملا کر اسپرنگ فوم پین میں سیٹ کر دیں۔ ایک پیالے میں کریم چیز، کاسٹر چینی اور لیموں کا رس الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کریں پھر جیلیٹن اور تازہ کریم ڈال کر چمچے کی مدد سے ملا لیں۔ اس آمیزے کو 2 حصوں میں تقسیم کر لیں۔ ایک حصے میں کافی اور دوسرے میں باقی نوٹیلا ملا لیں۔ اسپرنگ فوم پین میں کافی والا آمیزہ ڈال کر ½ گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس پر نوٹیلا والا آمیزہ ڈال کر مزید ½ گھنٹے کے لئے فرج میں رکھیں۔ اسے پین سے نکالیں، پھر کریم اور چاکلیٹ سے سجائیں اور خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



Lemon and Mint Rice

Ingredients:

Rice (soaked)	2 cups
Onions (finely cut)	2
Hot spices powder	½ tsp
Lemon juice	1 tbsp
Mint (chopped)	2 tbsp
Chicken stock	2 cups
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden; add hot spices and salt; cook for a few minutes.
- Add rice; fry for 2 minutes.
- Add stock; bring to boil; cook with the lid on till rice is tender.
- Sprinkle lemon juice and mint on top; keep on dum.
- Dish out; garnish with silver leaves; serve.

لیموں اور پودینے والے چاول

اجزاء:

چاول (بھیگے ہوئے)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
مرغی کی یخنی	2 پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
چاندی کے ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں؛ اس میں گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں؛ پھر چاول ڈال کر 2 منٹ تک بھونیں۔ اس میں یخنی ڈال کر اُبال آنے دیں پھر ڈھکن ڈھانک کر چاولوں کے گل جانے تک پکائیں؛ اس کے اوپر لیموں کا رس اور پودینہ چھڑک کر دَم پر رکھ دیں۔ تیار چاول ڈش میں نکالیں اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔





Mince with White Lentils

Ingredients:

Mutton mince	400 grams
White lentils (boiled)	½ cup
Onion (finely cut)	1
Tomatoes (chopped)	2
Cloves	2
Cinnamon	1-inch piece
Black peppercorns	6
Cumin seeds	½ tsp
Green chillies (finely cut)	4
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Hot spices, fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; sautee onion.
- Add cloves, cinnamon, peppercorns and cumin; fry till aroma rises.
- Add all remaining ingredients except lentils; cook till oil separates.
- Add lentils; keep on dum.
- Sprinkle hot spices and coriander on top; serve.

ماش دال قیمہ

اجزاء:

بکرے کا قیمہ	400 گرام	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ماش کی دال (ابلی ہوئی)	½ پیالی	پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد	پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
لونگیں	2 عدد	نمک	ایک چائے کا چمچ
دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا	تیل	4 کھانے کے چمچ
ثابت کالی مرچیں	6 عدد	گرم مصالحہ، ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ		

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز ہلکی سی بھونیں۔ پھر لونگیں، دار چینی، کالی مرچیں اور زیرہ خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں علاوہ دال باقی تمام اجزاء ملا کر تیل اوپر آنے تک پکائیں پھر دال شامل کرکے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار ماش کی دال قیمہ ہرا دھنیا اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken Fajita

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	450 grams
Garlic (chopped)	5 cloves
Lemon juice	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	½ tsp
Oregano	½ tsp
Cumin seeds	1 tsp
Green chillies (cut lengthwise)	6
Spring onions (cut lengthwise)	3 stalks
Capsicums (cut lengthwise)	2
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup + 2 tbsp

Method:

- Cut chicken pieces lengthwise; marinate with lemon juice, oregano, garlic, cumin, both red chillies, 2 tbsp oil and salt; set aside for 1 hour.
- Heat remaining oil in a wok; cook chicken till colour changes.
- Add spring onions, capsicums and green chillies; cook for a few minutes; remove in a sizzling dish.

مرغی کا فحیتا

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	450 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	5 جوے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	6 عدد
ہری پیاز (لمبائی میں کٹی ہوئی)	3 ڈنڈیاں
شملہ مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی+2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں کو لمبائی میں کاٹیں' ان پر لیموں کا رس اور یگانو' لہسن' زیرہ' پسی اور کٹی ہوئی لال مرچ' 2 کھانے کے چمچے تیل اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں باقی تیل گرم کریں' اس میں مرغی ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں' پھر ہری پیاز' شملہ مرچیں اور ہری مرچیں ڈال کر چند منٹ پکائیں اور سیزلنگ ڈش میں نکال لیں۔



Mashed Potatoes

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Tomatoes (chopped)	2
Dried, round red chillies	12
Curry leaves	10
Cumin seeds	2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Green chillies (finely cut)	4
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Tamata, curry leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry dried red chillies, cumin and curry leaves; add chilli powder and salt; fry.
- Add tomatoes; fry till dry; reduce flame.
- Add green chillies, coriander and potatoes; mix thoroughly; keep on dum.
- Garnish with tomato and curry leaves; serve.

آلو کا بھُرتہ

اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کیے ہوئے)	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	12 عدد
کڑھی پتے	10 عدد
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ٹماٹر، کڑھی پتے	سجانے کے لیے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے سوکھی گول لال مرچیں، زیرہ اور کڑھی پتے تلیں۔ اس میں لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر ڈال کر پانی خشک ہونے تک بھون کر آنچ ہلکی کر دیں۔ اس میں ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور آلو ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بھرتہ ٹماٹر اور کڑھی پتے سے سجا کر پیش کریں۔



Tarka

Fish Tikkay

Ingredients:

Fish fillet (small pieces)	1 kg
Red chilli powder	2 tsp
Caram seeds	½ tsp
Cumin seeds	2 tsp
Chaat masala	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chillies (blended)	1 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Yogurt	2 tbsp
Fresh cream	2 tbsp
Orange food colour	½ tsp
Oil	2 tbsp + for frying
Lettuce leaves, cucumber, tomato, green chillies, onion	as accompaniment

Method:

- Roast cumin and caram seeds; grind; remove in a bowl.
- Add chaat masala, cream, yogurt, green chillies, ginger/garlic, red chillies, food colour, gram flour and oil, mix.
- Marinate fish with mix; set aside for ½ hour.
- Pierce 3-4 fish pieces onto a wooden skewer and repeat process with more skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers from all sides; remove.
- Decorate a serving dish with lettuce, cucumber, tomato, green chillies and onion; place skewers on top; serve.

مچھلی کے تکے

اجزاء:

مچھلی کے فلے (چھوٹے ٹکڑے)	ایک کلو
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچ
اجوائن	½ چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچ
چاٹ مصالحہ	2 چائے کے چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
بیسن	2 کھانے کے چمچ
دہی	2 کھانے کے چمچ
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچ
زردے کا رنگ	½ چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچ + تلنے کے لئے
سلاد پتے، کھیرا، ٹماٹر، ہری مرچیں، پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

زیرے اور اجوائن کو بھون کر پیس کر ایک پیالے میں نکال لیں، اس میں چاٹ مصالحہ، کریم، دہی، ہری مرچیں، لہسن ادرک، لال مرچ، زردے کا رنگ، بیسن اور تیل ملا لیں۔ اس میں مچھلی کے ٹکڑے ڈال کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مچھلی کے 3 سے 4 ٹکڑے لکڑی کی سیخ پر لگائیں اور عمل دہراتے ہوئے اور سیخوں کو بھی تیار کر لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتے، کھیرے، ٹماٹر، ہری مرچوں اور پیاز سے سجائیں، اس پر سیخیں رکھ کر پیش کریں۔



Tarka

Kashmiri Kebab with Curry

Kebab Ingredients:

Beef mince	½ kg
Egg	1
Onion	1
Red chilli powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Nutmeg powder	½ tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Curry Ingredients:

Tomatoes (boiled)	½ kg
Onion	1
Kashmiri red chillies	4
Ginger/garlic paste	2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Water	2 cups
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, Green chillies	for garnishing

Method:

- Grind mince and onion in a chopper; add remaining kebab ingredients; shape into long kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; remove.
- Blend tomatoes, onion, Kashmiri red chillies, ginger/garlic, coriander and salt in a blender.
- Heat oil in a pot; fry blended masala thoroughly.
- Add water; cook for 10 minutes; add kebabs; keep on dum.
- Garnish with coriander and chillies; serve.

سالن والے کشمیری کباب

کباب کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
انڈہ	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی جائفل	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے

سالن کے اجزاء:

ٹماٹر (ابلے ہوئے)	½ کلو
پیاز	ایک عدد
کشمیری لال مرچیں	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پانی	2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں قیمہ اور پیاز یکجان کرلیں۔ اس میں کباب کے باقی اجزاء ملا کر لمبوترے کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ بلینڈر میں ٹماٹر، پیاز، کشمیری لال مرچیں، لہسن ادرک، دھنیا اور نمک یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے بلینڈر کیا آمیزہ ڈالیں اور اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں پانی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں، پھر کباب شامل کرکے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کباب ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Tarka

Tangy Drumsticks

Ingredients:

Chicken drumsticks	6
Capsicum	1
Patata (boiled)	1
Green chillies	2
Spring anions	2
Tomato ketchup	1 cup
Chaat masala	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Cumin seeds (roasted)	2 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Cut capsicum, spring anions, green chillies and potato finely.
- Split meat from ane side al drumsticks and gather on the other side; make sure the meat doesn't separate from the bone.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic; add water and drumsticks; cook till dry.
- Add vegetables, ketchup, chaat masala, pepper, cumin, vinegar, soya sauce and salt; keep on dum.

چٹ پٹی ڈرم اسٹکس

اجزاء:

مرغی کی ڈرم اسٹکس	6 عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
آلو (ابلا ہوا)	ایک عدد
ہری مرچیں	2 عدد
ہری پیاز	2 عدد
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
بھنا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

شملہ مرچ، ہری پیاز، ہری مرچوں اور آلو کو باریک کاٹ لیں۔ چھری کی مدد سے ڈرم اسٹکس کا گوشت ایک جانب کر دیں لیکن گوشت ہڈی سے الگ نہ ہو۔ پتیلی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھونیں، پھر پانی اور ڈرم اسٹکس ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں سبزیاں، کیچپ، چاٹ مصالحہ، کالی مرچ، زیرہ، سرکہ، سویا ساس اور نمک ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

Tarka

Prawns in Green Masala

Ingredients:

Prawns (washed and deveined)	1 kg
Spring onions (chopped)	250 grams
Onions (chopped)	250 grams
Yogurt (whipped)	250 grams
Green chillies (chopped)	10
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Cumin powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek seeds	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Tomato, ginger (grated)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; mix together and fry ginger/garlic, turmeric, coriander, cumin, fenugreek, hot spices, yogurt and salt.
- When oil separates, add prawns and fry on high flame; add remaining ingredients; keep on dum.
- Garnish with tomato and ginger; serve.

ہرے مصالحے والے جھینگے

اجزاء:

جھینگے (دھلے اور صاف کیے ہوئے)	ایک کلو
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	250 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	250 گرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	10 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانے	2 چائے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ٹماٹر اور ادرک (کدوکش)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک، ہلدی، دھنیا، زیرہ، میتھی دانے، گرم مصالحہ، دہی اور نمک ملا کر بھونیں۔ تیل اوپر آ جائے تو جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں، پھر باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار جھینگے ٹماٹر اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔



Chutney-Stuffed Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	2
Breadcrumbs	½ cup
Refined flour	3 tbsp
Egg	1
Oil	for frying

Chutney Ingredients:

Desiccated coconut	¼ cup
Green chillies	4
Garlic	5
Mint	¼ cup
Fresh coriander	1 bunch
Curry leaves	10
Cumin seeds (roasted)	½ tsp
White vinegar	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Sugar	1 tsp
Salt	to taste

Method:

- Split chicken breasts open like a book; lightly pound with a mallet.
- Sprinkle salt on them; refrigerate for 3 hours.
- Blend chutney ingredients together in a blender.
- Spread chutney generously on one side of the chicken breasts; fold over.
- Coat chicken breasts with flour; set aside for 20 minutes.
- Coat breasts first with egg then with breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken breasts golden on medium flame; remove.
- Cut into pieces; serve.

چٹنی بھری مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورا	½ پیالی
میدہ	3 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
تیل	تلنے کے لئے

چٹنی کے اجزاء:

پسا ہوا ناریل	¼ پیالی
ہری مرچیں	4 عدد
لہسن	5 جوے
پودینہ	¼ پیالی
ہرا دھنیا	ایک گڈی
کڑھی پتے	10 عدد
بھنا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو کتاب کی طرح کھولیں اور کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا کوٹ لیں۔ اس پر نمک چھڑک کر 3 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ بلینڈر میں چٹنی کے اجزاء یکجان کر لیں۔ مرغی کے سینوں کے ایک جانب چٹنی اچھی طرح سے پھیلا کر اسے دوہرا کر یں۔ مرغی کے سینوں کو میدے میں لپیٹ کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینے درمیانی آنچ پر سنہری تل کر نکال لیں۔ ان کے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Corn Pohay

Ingredients:

Corn	½ cup
Pohay (flat rice)	1 ½ cups
Mustard seeds	1 tsp
Onion (finely cut)	½ cup
Turmeric powder	½ tsp
Sugar	2 tsp
Green chillies (blended)	1 tsp
Lemon juice	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Milk (fresh)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp

Topping Ingredients:

Tomatoes (finely cut)	¼ cup
Onion (finely cut)	¼ cup
Sev	¼ cup
Lemon (wedges)	1

Method:

- Wash rice.
- Heat oil in a wok; fry mustard seeds.
- Add onions; fry till colour changes; add corn; cook for a few minutes.
- Add rice and remaining ingredients; fry for a few minutes; dish out.
- Add topping ingredients; serve.

بھٹے پوہے

اجزاء:

بھٹے	½ پیالی
پوہے (چپٹے چاول)	1½ پیالی
رائی دانے	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
چینی	2 چائے کے چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 چائے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچ

ٹاپنگ کے اجزاء:

ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	¼ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	¼ پیالی
سیو	¼ پیالی
لیموں (قاشیں)	ایک عدد

ترکیب:

پوہے دھو لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے رائی دانے بھونیں۔ اس میں پیاز رنگ بدلنے تک تلیں پھر بھٹے ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پوہے سمیت باقی تمام اجزاء ملا کر چند منٹ تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اس پر ٹاپنگ کے اجزاء ڈال کر پیش کریں۔



Food Diaries

Roasted Baby Potatoes

Potato Ingredients:

Baby potatoes (boiled and peeled)	250 grams
Leman juice	1 tbsp
Mint (chopped)	1 tbsp
Cariander and mint chutney	as accompaniment

Harisa Ingredients:

Dried, raund red chillies	20
Cariander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Black cumin seeds	½ tbsp
Garlic	8 claves
Salt	ta taste
Oil	1 tbsp

Method:

- Soak red chillies in hot water for ½ haur.
- Lightly roast cariander, and both cumin seeds an an iran girdle; grind when coaled.
- Remove red chillies fram water; blend ground masala, garlic, red chilies, ail and salt in a blender; refrigerate.
- Prick small hales in potatoes with a fark.
- Mix patatoes, leman juice, mint and chilli paste in a bowl; refrigerate.
- Pierce potatoes anta wooden skewers after ½ hour.
- Brush ail an a grill pan and heat it; roast patatoes; remove in a dish.
- Serve with mint and coriander chutney.

بھنے ہوئے چھوٹے آلو

آلو کے اجزا:

چھوٹے آلو (ابال کر چھیل لیں)	250 گرام
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
دھنیے اور پودینے کی چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ہریسے کے اجزا:

سوکھی گول لال مرچیں	20 عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالا زیرہ	½ کھانے کا چمچ
لہسن	8 جوے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

لال مرچیں گرم پانی میں ½ گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ دھنیا' کالا اور سفید زیرہ توے پر ہلکا سا بھون لیں اور ٹھنڈا ہونے پر پیس لیں۔ مرچوں کو پانی سے نکالیں' بلینڈر میں زیرے کا آمیزہ' لہسن' مرچیں' تیل اور نمک یکجان کرکے فرج میں رکھ دیں۔ آلوؤں میں کانٹے کی مدد سے چھوٹے سوراخ کرلیں۔ ایک پیالے میں آلو' لیموں کا رس' پودینہ اور مرچوں کا آمیزہ ملا کر فرج میں رکھ دیں۔ ½ گھنٹے کے بعد آلوؤں کو لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ گرل پین چکنا کرکے گرم کریں اور آلوؤں کو اس پر بھون کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار آلو دھنیے اور پودینے کی چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔

Food Diaries

Quick Rava Dhokla

Semolina Ingredients:

Semolina	1 cup
Yogurt (whipped)	½ cup
Gram flour	1 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Sugar	1 tsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Tempering Ingredients:

Mustard seeds	1 tsp
Curry leaves	10
Green chillies (cut thickly)	4
Oil	1 tbsp

Topping Ingredients:

Sugar	¼ tsp
Lemon juice	1 tbsp
Water	¼ cup
Salt	¼ tsp
Desiccated coconut,	
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Method:

- Mix semolina ingredients together.
- Spread in a greased springform pan; steam in a steamer; remove.
- Heat oil in a frying pan; fry tempering ingredients; pour tempering on the dhakla.
- Combine water, sugar, lemon juice and salt in a saucepan; cook for few minutes; pour on dhokla.
- Open springform and remove it; cut into square pieces.
- Garnish with coconut and coriander; serve.

جھٹ پٹ رواڈھوکلا

سوجی کے اجزاء:

سوجی	ایک پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
بیسن	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

بگھار کے اجزاء:

رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	10 عدد
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	4 عدد
تیل	ایک کھانے کا چمچہ

اوپر ڈالنے کے اجزاء:

چینی	¼ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پانی	¼ پیالی
نمک	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا ناریل، دھنیا (چوپ کیا ہوا) سجانے کے لئے	

ترکیب:

سوجی میں اس کے اجزاء ملا لیں۔ ایک اسپرنگ فوم پین میں اسے پھیلائیں اور اسے اسٹیمر میں اسٹیم دے کر نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور بگھار کے اجزاء تیار کر کے اسپرنگ فوم پین میں ڈال لیں۔ ساس پین میں پانی، چینی، لیموں کا رس اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں اور ڈھوکلے پر ڈال دیں۔ اسے اسپرنگ فوم پین سے نکال کر چوکور ٹکڑے کاٹیں۔ مزید ڈھوکلے دھنیے اور ناریل سے سجا کر پیش کریں۔



Chocolate Mint Fudge

Ingredients:

Chocolate (cut into pieces)	500 grams
Condensed milk	400 grams
Butter	60 grams
Mint essence	1 tsp
Milk chocolate (melted)	100 grams

Method:

- Cook chocolate, condensed milk and butter in a saucepan, while continuously stirring till well-mixed.
- Remove saucepan from flame; add essence; pour into a square, greased dish; refrigerate.
- When set, garnish with milk chocolate; refrigerate.

چاکلیٹ منٹ فج

اجزاء:

چاکلیٹ (کٹی ہوئی)	500 گرام
کنڈینسڈ ملک	400 گرام
مکھن	60 گرام
پودینے کا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
ملک چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	100 گرام

ترکیب:

ساس پین میں چاکلیٹ، کنڈینسڈ ملک اور مکھن ملا کر چمچہ چلاتے ہوئے آمیزہ یکجان ہونے تک پکائیں۔ ساس پین چولہے سے اتار کر ایسنس شامل کریں اور اسے چکنی چوکور ڈش میں ڈال کر فرج میں رکھ دیں۔ چاکلیٹ سیٹ ہوجائے تو ملک چاکلیٹ سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔



Chef AT HOME

Chicken Tikka Masala Pizza

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	400 grams
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Tikka Masala (packaged)	2 tbsp
Yogurt	1 cup
Pizza sauce	1 cup
Capsicums (finely cut)	1 cup
Onions (finely cut)	1 cup
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Refined flour	for dusting
Oil	2 tbsp

Dough ingredients:

Refined flour (sifted)	3 cups
Sugar	1 tsp
Yeast (dissolved in water)	1 tsp
Salt	1 tsp

Method:

- Knead dough ingredients with lukewarm water; place dough in a bowl and set aside in a warm place till it rises to twice its size.
- Knead dough again; set aside for 4 hours.
- Dust chopping board with flour; roll out dough and set in a rectangular pizza tray.
- Marinate chicken pieces with tikka masala, ginger/garlic, lemon juice, yogurt and pizza sauce; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; cook chicken till tender; remove from flame.
- Spread layers of chicken, capsicums, onions, coriander and cheese on the crust.
- Bake in a pre-heated oven at 180º C for 20 minutes; remove; cut into pieces; serve.

مصالحہ دار چکن تکہ پیزا

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	400 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
تکہ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
دہی، پیزا ساس	ایک ایک پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
موزریلا پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
میدہ	لگانے کے لئے
تیل	2 کھانے کے چمچے

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	3 پیالی + لگانے کے لئے
خمیر (بھیگا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
چینی، نمک	ایک ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

آٹے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھیں اور پیالے میں ڈال کر دگنا ہونے کے لئے کسی گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اسے دوبارہ گوندھیں اور 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ میدہ لگاتے ہوئے آٹے کی روٹی بیلیں اور اسے چوکور ٹرے پر سیٹ کر دیں۔ مرغی کی بوٹیوں پر تکہ مصالحہ، لہسن ادرک، لیموں کا رس، دہی اور پیزا ساس میں ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیوں کو گوشت گلنے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس آمیزے کو پیزا کی روٹی پر پھیلائیں، اس پر شملہ مرچ، پیاز، ہرے دھنیے اور پنیر کی تہہ لگا دیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔





Potato and Onion Kugel

Ingredients:

Potato (grated)	1
Onions (chopped)	3
Green chillies (chopped)	¼ cup
Garlic, red chillies (made into paste)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Yogurt	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	to taste
Butter	½ cup
Olive oil	¼ cup
Fresh coriander, Lime (halved)	for garnishing

Method:

- Mix potato, onion, green chillies, salt and pepper in a bowl.
- Brush some butter on a pyrex dish; set potato mix in it.
- Pour remaining butter on top; bake in pre-heated oven at 200°C for 20 minutes; remove.
- Mix garlic and red chilli paste, yogurt, lemon juice and olive oil in a bowl.
- Remove potatoes in a dish; spread bowl ingredients on top.
- Garnish with coriander and lime; serve.

آلو پیاز کوگل

اجزاء:

آلو (کدوکش)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	¼ پیالی
لہسن اور لال مرچ (پیس لیں)	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
دہی	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	½ پیالی
زیتون کا تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا، لائم (آدھے کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں آلو، پیاز، ہری مرچیں، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ پائریکس کی ڈش کو تھوڑے سے مکھن سے چکنا کریں، اس میں آلو کا آمیزہ ڈال کر سیٹ کریں۔ باقی مکھن اس کے اوپر ڈالیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں لہسن اور لال مرچ، دہی، لیموں کا رس اور زیتون کا تیل ملا لیں۔ آلو کو ڈش میں نکالیں، اس کے اوپر پیالے کا آمیزہ پھیلا دیں۔ اسے ہرے دھنیے اور لائم سے سجا دیں۔





Chef AT HOME

Bread, Butter and Fruit Pudding

Ingredients:

Fruit buns	4
Mixed fruits	2 cups
Condensed milk	2 cups
Butter	1 cup
Lemon zest, cream	for garnishing
Icing sugar	for sprinkling

Method:

- Mix lemon zest in cream; set aside.
- Cut buns into small pieces; melt butter.
- Place half the pieces of buns on a baking tray; pour ½ of butter on them.
- Spread fruits on them; layer with remaining buns and butter.
- Pour condensed milk on top and bake in a pre-heated oven at 180° C for 20 minutes; remove.
- Dish out; garnish with cream; sprinkle icing sugar on top; serve.

مکھن، ڈبل روٹی اور پھلوں کی پڈنگ

اجزا:

پھلوں والے بن	4 عدد
ملے جلے پھل	2 پیالی
کنڈینسڈ ملک	2 پیالی
مکھن	ایک پیالی
لیموں کے چھلکے، کریم	سجانے کے لئے
باریک پسی ہوئی چینی	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کریم میں لیموں کے چھلکے ملا کر رکھ دیں۔ بن کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں؛ مکھن کو پگھلا لیں۔ بیکنگ ٹرے میں بن کے ½ ٹکڑے بچھائیں اور ½ مکھن اس کے اوپر ڈال دیں۔ اس پر پھل بچھا کر باقی بن اور باقی مکھن کی تہہ لگا دیں۔ اس کے اوپر کنڈینسڈ ملک ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ اسے ڈش میں نکالیں؛ اسے کریم سے سجائیں اور چینی چھڑک کر پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Boti Kebab Masala

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Black peppercorns (crushed)	10
Almonds	12
Red chillies (crushed)	1 tsp
Ginger paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Green chillies (cut lengthwise)	for garnishing

Method:

- Cook chicken, ginger and salt in a wok till dry.
- Add oil and fry; add remaining ingredients and cook for a few minutes; keep on dum.
- Garnish with green chillies; serve.

بوٹی کباب مصالحہ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
کٹی ہوئی کالی مرچ	10 عدد
بادام	12 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں مرغی، ادرک اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل ڈال کر بھونیں، اس میں باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بوٹی کباب ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Creamy Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Yogurt	250 grams
Fresh cream	300 grams
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Fresh coriander, Green chillies	for garnishing

Method:

- Marinate chicken in a bowl with yogurt, cream, red chillies and salt; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; add chicken; cook for 20 minutes.
- Dish out when oil separates; garnish with coriander and chillies; serve.

کریمی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
دہی	250 گرام
تازہ کریم	300 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی کی بوٹیاں، دہی، کریم، لال مرچ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی شامل کر کے 20 منٹ تک پکالیں۔ تیل اوپر آجائے تو ڈش میں نکالیں، اسے ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

LIVELY WEEKENDS

Dhaba Lentils

Ingredients:

Gram lentils (soaked)	1 cup
Onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut)	4
Mint (finely cut)	1 bunch
Turmeric powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Water	½ cup
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Oil	½ cup

Method:

- Mix coriander and cumin; grind.
- Par-boil lentils; strain and discard water.
- Heat oil in a pot; fry onions; remove half.
- Add ginger/garlic, turmeric, red chillies, hot spices, coriander and cumin in remaining half; fry lighly.
- Add lentils; fry for a few minutes; add water and salt; cook till dry.
- Add ginger, green chillies, mint and butter; keep on dum.

ڈھابہ دال

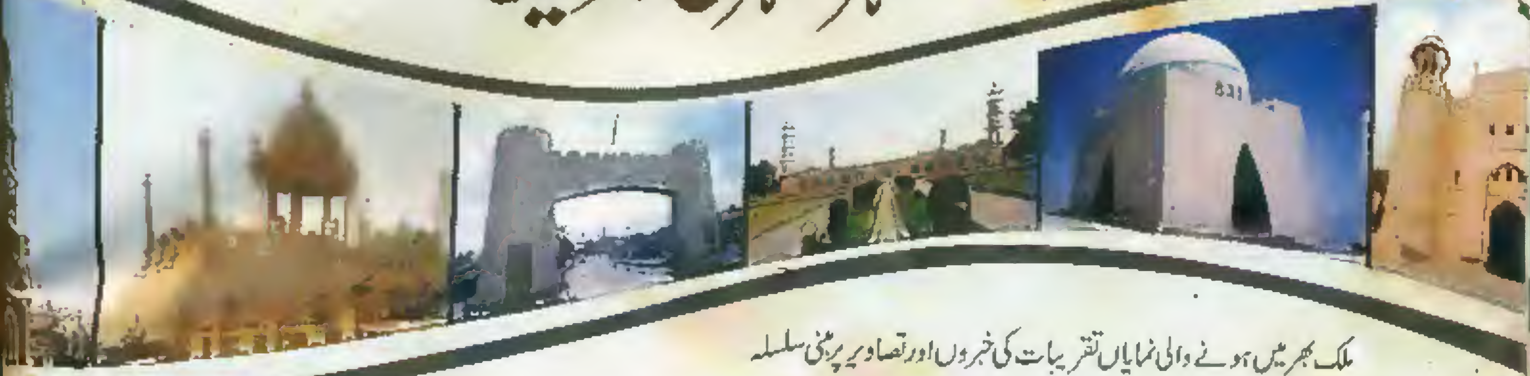
اجزاء:

چنے کی دال (بھیگی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پانی	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دھنیے میں زیرہ ملا کر پیس لیں۔ دال کو ادھ کچری ابالیں، پھر پانی پھینک دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر آدھی نکال لیں۔ باقی پیاز میں لہسن ادرک، ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں، اس میں دال ملا کر مزید چند منٹ بھونیں، پھر پانی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ادرک، ہری مرچیں، پودینہ اور مکھن ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



تیسرے سروس ہم ایوارڈز کا دبئی میں انعقاد

پاکستانی ٹیلی ویژن صنعت کے سب سے بڑے اور پرکشش ایوارڈ شو "تیسرے سروس ہم ایوارڈز" کی سالانہ تقریب دبئی کے ورلڈ ٹریڈ سینٹر میں منعقد ہوئی جہاں پاکستان کے نامور فنکاروں، ہدایتکاروں، پیشہ وروں اور صنعت سے وابستہ دیگر افراد کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی۔ واضح رہے کہ تیسرا سروس ہم ایوارڈ ہم نیٹ ورک کی دسویں سالگرہ کے جشن کی تقریبات کا حصہ تھے۔ بین الاقوامی سرحد کے پار تیسرے سروس ایوارڈز کا کامیاب انعقاد کر کے ہم نیٹ ورک نے اپنی دنیا بھر میں مقبولیت کو ثابت کر دیا۔ اس موقع پر سجائے گئے ریڈ کارپٹ ایریا میں مہمانوں کی تواضع کے لیے مشروبات اور اسنیکس کا خاص اہتمام کیا گیا تھا۔



ماؤنٹین ڈیو کی جانب سے راک شو کا اہتمام

ماؤنٹین ڈیو کی جانب سے کراچی میں ایک بہت بڑے راک شو کا اہتمام کیا گیا۔ بائیک اسٹنٹس معین خان، خطاب خان اور اداکار حمزہ علی عباسی اس مہم کو چلا رہے تھے۔ ان کے علاوہ بہت سے دیگر کھلاڑیوں نے بھی اس شو میں حصہ لیا۔ اس موقع پر کھلاڑیوں نے خطرناک کرتب پر مبنی شو پیش کر کے شائقین کو حیران کر دیا۔ دوران شو حاضرین ماؤنٹین ڈیو سے لطف اندوز ہوتے رہے۔



زینیا لان پیش کر دی گئی

گزشتہ دنوں بام ار کی کراچی میں ریبک پروانی کے اشتراک سے زینیا لان کو عوام کے سامنے پیش کر دیا گیا۔ اس حوالے سے منعقدہ نمائش میں حاضرین شہر کی بڑی تعداد نے شرکت کی جنہوں نے ان کے رنگین انتخاب کو بے حد سراہا۔ اس موقع پر معروف ماڈلز نے زینیا لان زیب تن کی اور انہیں انتہائی خوبصورت انداز میں میڈیا کے سامنے پیش کیا۔ اس موقع پر ریڈ کارپٹ پر آنے والے خاص مہمانوں کی تواضع مشروبات سے کی گئی۔



پہلی بار فیشن پاکستان ویک 2015 کا انعقاد

گزشتہ دنوں کراچی میں 4 روزہ پہلی بار پاکستان فیشن ویک 2015 منعقد ہوا جس میں ملک کے معروف ڈیزائنرز نے اپنے شاندار ملبوسات پیش کیے۔ فیشن ویک کے انعقاد کا مقصد مقامی برانڈز کو عوام کے سامنے اپنے ملبوسات کی نمائش کا موقع فراہم کرنا تھا۔ فیشن شو کی پی آر ٹیلیفونٹ سی ایس آر کی تھی۔ اس موقع پر سجائے گئے ریڈ کارپٹ ایریا میں مہمانوں کی تواضع کے لئے مشروبات اور اسنیکس کا خاص انتظام کیا گیا تھا۔



انٹیل کی جانب سے مباحثے کا اہتمام

انٹیل پاکستان کی جانب سے گزشتہ دنوں پاکستان میں خواتین کی زیادہ خودمختاری کے لئے آئی سی ٹی کے کردار پر مباحثے کا اہتمام کیا گیا۔ اس مباحثے میں مختلف شعبوں کی پانچ سرکردہ خواتین کو مدعو کیا گیا۔ ٹیکنالوجی انڈسٹری میں منفی رجحان پر مثبت بات چیت کے عزم کے حامل اس سیشن کی خاص بات پاکستان کی افرادی قوت میں آئی ٹی کے زیادہ استعمال اور اس سے ملکی مجموعی آمدنی میں اضافے کے امکانات کی اہمیت پر بات چیت کی گئی۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع کے لئے پرتکلف چائے کا اہتمام کیا گیا تھا۔

chef's secrets

Islamabad Serena Hotel's pastry chef Ali, shares his secrets, to satisfy your sweet tooth. Learn how to make the fluffy and moist red velvet cupcakes and the delicious classic banana bread in no time.



BANANA BREAD

INGREDIENTS:

Bananas	500gm		
Eggs	10	Flour	500gm
Oil	500gm	Cinnamon powdar	10gm
Sugar	500gm	Baking powder	15gm

METHOD:

- Mash bananas into a rough puree. (use potato masher)
- Add sugar in a bowl, beat well until it's not grainy.
- Then add eggs one by one and keep whisking to make it smooth.
- Add baking powdar, cinnamon powder and flour into the mixture.
- Now Add oil and mix it in the battar so it blends in.
- Put the mixture in the loaf pan and place it firmly on the countar to disperse any bubblas.
- Baka at 200 degrees for 30 minutas.
- It's done when a toothpick inserted in the middle comas out clean.



RED VELVET CUPCAKES

INGREDIENTS:

		Baking Powder	1tsp
Butter	500gm	Almond Powder	100gm
Sugar	450gm		
Flour	400gm	**Frosting**	
Red colour	few drops	Philadelphia Cheese	100gm
Eggs	10	Cream	200gm

METHOD:

- Add sugar and maltad butter in a bowl and blend till tha mixtura is craamy.
- Now beat in tha aggs ona at a tima
- Add a faw drops of colour followad by baking powdar. Gradually beat in tha flour and almond powdar until just blanded
- Pour the mixtura into a mould and bake for 20 minutas at 200 dagrees or until toothpick inserted into cupcaka comas out clean. Cool in pans on wire rack 5 minutas.
- For tha frosting mix togethar Philadalphia Chaase and cream.
- Frost the cupcakas with a butter knife or a piping bag



ٹھنڈے مشروبات سے گرمی بھگائیں

قدرت نے ہمیں ایسے بے شمار پھل عطا فرمائے ہیں جو موسم گرما کی شدت کو کم کرنے میں ہماری معاونت کرتے ہیں

موسم گرما کے شروع ہوتے ہی ذہن میں پیاس، پسینے اور گھبراہٹ کی کیفیات ابھرتی ہیں۔ اس موسم میں پانی پسینے کی شکل میں جسم سے خارج ہو کر جسم کو ٹھنڈا کرتا ہے تاہم جسم کے اندر گرمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دوران خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ کمی سستی اور کاہلی پیدا کرتی ہے۔ پانی اور نمک جسم کی بنیادی ضرورت ہے ان کی کمی صحت کے بہت سے مسائل کا باعث بنتی ہے یہی وجہ ہے کہ جیسے ہی موسم گرما آتا ہے کثرت سے پانی پینے اور ٹھنڈے مشروبات کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

مشروب لفظ شرب سے بنا ہے جس کا مطلب ہے پینا۔ طبی اصطلاح میں شربت مشروب کو استعمال کیا جاتا ہے۔ مشروبات عام طور پر پھلوں، پھولوں اور دیگر نباتات سے بنائے جاتے ہیں جو اپنے موسم میں آتے ہیں۔ سارا سال ان سے مستفید ہونے کی غرض سے اطباء نے انہیں مخصوص طریقے سے تیار کر کے محفوظ کرنے کا رواج دیا۔ موسم گرما میں طبی طور پر ٹھنڈی تاثیر کے حامل مشروبات مثال کے طور پر الائچی اور صندل کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس وقت بازار میں دستیاب مشروبات میں شربت صندل، شربت انار، شربت انجبار، شربت بادام، شربت انگور، شربت بنفشہ، شربت دینار، شربت عناب، شربت نیلوفر، شربت فالسہ اور شربت مصفی قابل ذکر ہیں۔

قدرت نے ہمیں ایسے بے شمار پھل عطا فرمائے ہیں جو موسم گرما کی شدت کو کم کرنے میں ہماری معاونت کرتے ہیں۔ ان پھلوں میں فالسے، گرما، سردا، خربوزہ، آم، جامن، کیلے، تربوز، چیری، شریفے، آلو بخارے، چیکو، لیموں، آڑو، جکوزے، انگور اور لیچی بھی شامل ہیں۔ ان پھلوں سے جوس، ملک شیک اور اسموتھی بنا کر پینے کا بھی اپنا ہی مزہ ہے۔

گرمی کے موسم میں بھنے ہوئے جو کے ستو پینے سے بار بار پیاس کی شکایت کم ہونے کے ساتھ بھوک کی شدت بھی کم ہو جاتی ہے۔ 2 کھانے کے چمچ جو کو 3 پیالی پانی کے ساتھ ہلکی آنچ پر ایک پیالی پانی رہ جانے تک پکائیں اس میں چینی اور دودھ ملا کر پئیں۔ اس سے نہ صرف معدہ ٹھنڈا رہے گا بلکہ جلد کی جلن، چکر اور دماغ کی خشکی بھی دور ہو گی۔

گرمی کے موسم میں تخم بالنگا پانی میں بھگو دیں۔ ایک گلاس دودھ میں برف، چینی اور تخم بالنگا ملا کر پئیں اس سے گرمی کی شدت دور ہو گی۔

سکنجبین گرمیوں کا خاص تحفہ ہے۔ لیموں کے رس میں شکر اور ٹھنڈا پانی ملا کر پئیں۔ یہ مشروب جسم میں گرمی کی شدت ختم کر کے ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتا ہے۔

تربوز کا شربت گرمی بھگانے میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسے اگر کسی بھی لال شربت کے ساتھ ملا کر بنایا جائے تو اس کا مزہ اور افادیت دوبالا ہو جاتی ہے۔

گرمی کے موسم میں فالسے کثرت سے نظر آتے ہیں اور اگر فالسوں کا شربت بنا لیا جائے تو کیا ہی بات ہے۔

گنے کا رس موسم گرما میں صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ عام بازار میں ملنے والے گنے کے رس میں اکثر و بیشتر صفائی ستھرائی کا خیال نہیں رکھا جاتا جس سے صحت کے خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ گنے کا رس اپنے سامنے نکلوائیں تاکہ صحت بھی برقرار رہے اور گنے کے فوائد بھی حاصل ہو سکیں۔

گرمی کے موسم میں دہی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں یہ جسم کو ٹھنڈا رکھتی ہے اور پیاس کی شدت کو کم کرتی ہے۔ دہی یا دودھ سے بنی ہوئی لسی کو گرمی کا سب سے بہترین مشروب قرار دیا جا سکتا ہے۔ لسی کی اسی افادیت کے پیش نظر کئی اداروں نے تیار لسی متعارف کرا دی ہے۔ سخت گرمی میں کچی لسی نہ صرف جسم کی گرمی کو ختم کرتی ہے بلکہ جگر (liver) کو بھی فائدہ پہنچاتی ہے۔ جو لوگ کچی لسی کا مستقل استعمال رکھتے ہیں ان کے جسم میں پانی کی کمی پوری ہوتی رہتی ہے۔ لسی میٹھی ہو یا نمکین دونوں ہی جسم کو پرسکون رکھتی ہیں لیکن یاد رہے کہ رات کے وقت میٹھی لسی سے اجتناب کرنا چاہئے۔ ■

گرمی بھگانے کے لئے کیا کھائیں؟

گرمیوں میں زیادہ پانی پینے اور ٹھنڈی تاثیر کی حامل غذائیں کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے

سورج نیش پر سانے لگے تو سمجھیں کہ وہ موسم آ گیا ہے جب آپ کو کھانے اور پینے میں بہت احتیاط کرنی ہے کیوں کہ موسم کی یہ تبدیلی ڈائریا' ہیضہ اور گیسٹرو جیسے امراض اپنے ساتھ لے کر آتا ہے۔ ماہرین طب کے مطابق موسم گرما اور تیز دھوپ میں جسم کے درجہ حرارت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پسینے کی صورت میں انسانی جسم کے نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں جس سے پانی کی شدید کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے گرمیوں میں زیادہ پانی پینے اور ٹھنڈی تاثیر کی حامل غذائیں کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

خربوزہ

اس پھل میں قدرتی طور پر 90 فیصد پانی پایا جاتا ہے اور اس کے استعمال سے جسم پانی کی کمی کا شکار نہیں ہوتا اور ساتھ ہی گرمی کا احساس بھی کم ہوتا ہے۔ خربوزے کے اجزا میں جسم کے لئے ضروری پانی کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ خربوزے کا زیادہ سے زیادہ استعمال گرمی کا اثر زائل کرتا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے جلد پر بہتر اثرات نمایاں ہوتے ہیں۔

کھیرے

کھیرے میں پانی کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ گرمیوں کے موسم میں کھیرے کا استعمال بڑھا دینا چاہئے۔ کھیرے کو دہی یا لیموں کے ساتھ کھانا نہایت مفید ہوتا ہے۔ گرمیوں میں کھیرا زیادہ استعمال کرنے سے جسم کا درجہ حرارت درست رہتا ہے اور جسم میں پانی کی کمی نہیں ہوتی۔

پودینہ

گرمی کے موسم میں پودینے کا استعمال نہایت مفید ہے۔ جب بھی سلاد بنائیں اس میں پودینہ شامل کریں۔ پودینہ معدے کو بھی ٹھنڈا رکھ کر جسم کو پرسکون رکھتا ہے۔

پیاز

دوپہر کو سلاد میں کھیرے اور پیاز کا استعمال کریں۔ پیاز میں یہ خاصیت ہے کہ اسے بطور سلاد کھانے سے جسم کو نمکیات کی مطلوبہ مقدار میسر رہتی ہے۔

دہی

گرمیوں میں آنتوں میں سوزش اور پیٹ میں درد کی شکایات عام ہو جاتی ہیں۔ ان تمام شکایات کا حل یہ ہے کہ دہی کا استعمال روزانہ کیا جائے۔ دہی کو مختلف صورتوں میں غذا کا حصہ بنائیں۔ دہی میں چینی یا نمک ملا کر کھائیں اس کی نمکین لسی بنائیں یا پھر رائتے کی شکل میں استعمال کریں' یہ ہر طرح سے فائدہ مند ہے۔

سرکہ

گرمی کے توڑ کے لئے سرکہ نہایت بہترین ہے۔ دوپہر کے کھانے کے ساتھ سرکے میں پیاز ملا کر کھانا مفید ہے۔ سرکے میں پیاز اور لال مرچیں ڈال کر ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں' آپ پر گرمی اثر انداز نہیں ہوگی۔

تربوز

موسمی پھلوں میں تربوز ایسا پھل ہے جو بھوک اور پیاس دونوں کی تسکین ہے۔ یہ پھل پیٹ کی گرمی ختم کرنے میں اکسیر ہے' اس کا جوس پئیں یا پھل کی صورت میں کھائیں' یہ دونوں طرح سے مفید ہے۔ ■

حسن کی حفاظت، قدرتی اجزاء سے

بیکنگ سوڈے کو بطور ماسک جلد پر لگایا جائے تو یہ نہ صرف جھریوں سے بچاتا ہے بلکہ جلد بھی چمک دار اور نتھری ہوئی دکھائی دیتی ہے

قدرت کے خزانے میں ایسے بہت سے قیمتی جوہر ہیں جو حسن کی حفاظت کے لئے انتہائی موثر ہیں۔ آیئے ان میں سے چند ایک سے ہم آج آپ کا تعارف کرواتے ہیں۔

تلسی

تلسی ایک جراثیم کش جڑی بوٹی ہے۔ چہرے پر اس کا استعمال کیل مہاسوں اور دانوں سے محفوظ رکھتا ہے دوران خون بہتر کرتا ہے اور چہرے پر نکھار لاتا ہے۔ تلسی کے چند پتوں کو پانی میں 15 منٹ تک ابالیں اور پھر اسے ٹھنڈا کرکے فریج میں رکھ دیں۔ روئی کی مدد سے اسے دن میں 2 مرتبہ اپنے چہرے پر لگائیں۔ چند ہی بار یہ عمل دہرانے سے چہرہ صاف اور شفاف ہو جائے گا۔ تلسی کے چند پتوں کو صاف کرکے پیس لیں یا مسل کر رس نکال لیں اور پھر روئی کی مدد سے براہ راست دانوں پر لگائیں۔

نیم

بے شمار فوائد کا حامل نیم چہرے کے لئے بھی ہر لحاظ سے بہترین ہے۔ نیم چہرے کے داغ دھبے اور دانوں کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نیم کے چند خشک پتوں کو پیس کر سفوف کی شکل دے لیں پھر اس میں عرق گلاب یا پانی ملا کر چہرے پر لگائیں اور چند منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ یہ ہر قسم کے کیل مہاسوں کے خاتمے کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم کے تیل کو روزانہ رات کو چہرے پر لگائیں اور صبح ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں تو جلد ہی اس کے مثبت نتائج سامنے آئیں گے۔

ہرا دھنیا

ہرا دھنیا دانوں کے ساتھ بلیک ہیڈز صاف کرنے میں مہارت رکھتا ہے۔ دھنیے کی چند پتوں کو ہلکا سا پیس لیں اور اس کا رس اپنے چہرے پر لگائیں۔ چند قطرے لیموں بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ یہ آمیزہ دانوں کے لئے اکسیر ہے۔ اگر آپ چاہیں تو دھنیے کو ابال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اسے پیس کر اپنے چہرے پر لگائیں۔ 10 سے 15 منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔

گھیکوار

جلد کے مسائل کے حل کے حوالے سے گھیکوار معروف ہے۔ اس کے استعمال کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ جلد کو صحت مند رکھتا ہے دانوں اور مہاسوں کے نشانات تک مٹا دیتا ہے۔ گھیکوار کے پتوں کو درمیان سے کاٹ کر اس کا گودا نکال لیں اور چہرے پر 15 منٹ تک لگائے رکھیں پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں چند ہی دنوں میں چہرہ نکھر اٹھے گا۔

سبز چائے

سبز چائے کا روزانہ استعمال مختلف بیماریوں سے ہی محفوظ نہیں رکھتا بلکہ جلد پر اس کے مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ سبز چائے کے استعمال شدہ "ٹی بیگز" کو ٹھنڈا ہونے کے بعد چہرے کے دانوں پر لگائے رکھیں اور 10 سے 15 منٹ تک متاثرہ جگہ کی مالش کریں تو چہرہ نکھر جاتا ہے۔

بیکنگ سوڈا

بیکنگ کے لئے استعمال کیا جانے والا سوڈا جلد کے لئے حیرت انگیز طور پر مفید ہے۔ اسے بطور ماسک جلد پر لگایا جائے تو یہ نہ صرف جھریوں سے بچاتا ہے بلکہ جلد بھی چمک دار اور نتھری ہوئی دکھائی دیتی ہے اس کے علاوہ اسے کلینزنگ کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چہرے کے پرانے داغ اور نشان بھی اسے لگانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔ اس کے لئے 3 چائے کے چمچے بیکنگ سوڈے کو تھوڑے سے پانی میں گھول لیں اور اسے چہرے پر 15 منٹ کے لئے لگائیں پھر دھو لیں چند ہی دنوں کے استعمال کے بعد حیرت انگیز نتائج سامنے آئیں گے۔ ■

صرف انڈے ہی نہیں اُن کے چھلکے بھی مفید

انڈوں کو غذا کے علاوہ کئی دوسری طریقوں سے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے

ساری دنیا اس بات پر متفق ہے کہ انڈے صحت کے لئے انتہائی بہترین غذا ہیں۔ اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ اسی لئے طبی ماہرین بچے، جوان اور بوڑھے ہر ایک کے لئے انڈوں کو مفید قرار دیتے ہیں۔ انڈے کھانے کے لئے تو بہت ہی مفید لیکن ان کے کچھ اور بھی انتہائی دلچسپ اور مفید استعمال ہیں جیسے کہ جلد کے لئے انڈوں سے بہتر کچھ اور نہیں۔ اگر آپ کی جلد خشک ہے تو اس پر انڈے کی زردی لگائیں۔ جلد اگر تیل والی ہے تو زردی اور سفیدی کو ملا کر پھینٹیں اور رات بھر چہرے پر لگائیں جبکہ چکنی جلد کے لئے صرف سفیدی کا استعمال کریں۔

☆ انڈہ گرتے ہوئے بالوں کے لئے بہت مفید ہے۔ 2 عدد انڈوں میں ایک کھانے کا چمچ آملہ اور سکاکائی ملا کر بالوں میں اچھی طرح لگائیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد بال دھو کر شیمپو کرلیں۔

☆ بالوں میں چمک اور خوبصورتی پیدا کرنے کے لئے 2 عدد انڈوں میں مہندی ملا کر لگائیں اور آدھے گھنٹے کے بعد دھولیں۔ یہ بالوں کی نشوونما اور خوبصورتی کے لئے بہترین ٹانک ہے۔

☆ گتے یا کاغذ کو جوڑنے کے لئے اگر گوند دستیاب نہیں ہے تو انڈے کی سفیدی ہے نا!

• پودوں کو ڈالنے کے لئے قدرتی کھاد میں انڈے کے چھلکے بھی شامل کرلیں۔ لیجئے جناب آپ کے پودوں میں کیلشیم کی کمی کبھی نہیں ہوگی۔

☆ انڈوں کو ابالنے کے بعد ان کا پانی ضائع نہ کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کرکے پودوں میں ڈال دیں اس کے بعد دیکھیں اپنے پودوں کی نشوونما۔

☆ انڈے کو احتیاط سے توڑ کر اس کے خول کو 2 برابر حصوں میں تقسیم کریں۔ ایک حصے میں مٹی بھر کر اس میں پودوں یا سبزیوں کے بیج دبا دیں۔ ان سے نکلنے والے پودے عام پودوں کی نسبت صحت مند اور معاون ہوں گے کیونکہ انہیں انڈے کے خول میں موجود اضافی کیلشیم بھی حاصل ہو جائے گی۔ جب یہ ننھا پودا 3 انچ کا ہو جائے تو اسے زمین میں لگا دیں، خول کو پیس کر اس کے گرد مٹی میں ڈال دیں۔ انڈوں کے کارٹن میں نصف خول والے پودے رکھے جاسکتے ہیں جو انتہائی منفرد اور خوبصورت لگیں گے۔

☆ برتنوں کی صفائی کے لئے بازار سے جالی یا کیمیکل والی اشیاء کیوں خریدیں، جب انڈوں کے خول پیس کر برتنوں کو زبردست طریقے سے چمکایا جاسکتا ہے۔

☆ اگر باورچی خانے کے سنک کے پائپ آئے روز بند ہوتے رہتے ہیں تو سنک میں انڈوں کے خول توڑ کر ڈالیں۔ یہ پائپ میں غیر ضروری اشیاء کو جانے سے روکیں گے اور جب یہ ٹوٹ کر پائپ میں جائیں گے تو اس کی صفائی کرکے لائن کھول دیں گے۔

☆ پودوں کو کیڑے مکوڑوں سے بچانے کے لئے ان پر زہریلے اسپرے کرنے کے بجائے انڈوں کے خول باریک پیس کر پودوں میں پھیلا دیں، کیڑے مکوڑے خود ہی بھاگ جائیں گے۔

☆ انڈے کے خول میں ایک طرف سوراخ کرکے سفیدی اور زردی کو باہر نکال لیں اور پھر خالی خول بچوں کے حوالے کریں۔ بچے سفید خول پر نہایت احتیاط اور نفاست سے پینٹنگ بنا کر بہت خوش ہوتے ہیں اور اسے اپنے شاندار فن پارے کے طور پر سجا کر رکھتے ہیں۔ ■



دار چینی، کئی بیماریوں سے نجات کا ذریعہ

امریکی اور کینیڈین ماہرین کی تحقیقات شہد اور دار چینی کو مختلف بیماریوں کے لئے بہترین دوا قرار دے رہی ہیں

دار چینی کو ہندی میں دال چینی اور انگریزی میں سینامن (cinnamon) کہتے ہیں۔ دار چینی ماہیت کے اعتبار سے درخت کی چھال ہے جس کی رنگت سرخی مائل زرد یا ہلکی سیاہی مائل ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ قدرے تیز اور مرچیلی کا حامل ہے۔ اس کی کاشت زیادہ تر سری لنکا، ہندوستان اور چین میں کی جاتی ہے جب کہ [illegible]
دار چینی اقسام کے اعتبار سے تین اقسام کی ہوتی ہے جو جسم اور رنگت میں مختلف ہوتی ہیں۔ ہمارے ہاں استعمال ہونے والی چینی اور سری لنکا کی دار چینی سب سے عمدہ اور خوشبودار ہوتی ہے۔

اگرچہ دار چینی کو باورچی خانے کے خوشبودار مصالحے کے طور پر جانا جاتا ہے لیکن اس میں صحت یاب کرنے کی ممتاز اور قابل ذکر خصوصیات موجود ہیں۔ دار چینی کا بدہضمی اور زخموں کو مندمل کرنے کا روایتی استعمال جدید سائنس سے بھی تائید پا چکا ہے۔ امریکی اور کینیڈین ماہرین کی تحقیقات شہد اور دار چینی کو مختلف بیماریوں کے لئے بہترین دوا قرار دے رہی ہیں۔ دار چینی کولیسٹرول کو کم کر کے عارضہ قلب میں مبتلا ہونے کے امکانات میں کمی کرتی ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال دل کی دھڑکن کو مضبوط کرتا ہے۔

بال گرنے کی صورت میں زیتون کے نیم گرم تیل میں ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی دار چینی ملائیں۔ نہانے سے 15 منٹ پہلے اسے بالوں میں لگائیں اور پھر بال دھولیں۔ یہ بالوں کو گرنے سے روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ آسٹریلیا اور جاپان میں ہونے والی تحقیق کے نتائج کے مطابق معدے اور ہڈیوں کے سرطان کو ختم کرنے میں دار چینی نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق دار چینی کا استعمال کئی خطرناک بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ دار چینی کے فوائد پر کی گئی تحقیقات کے مطابق روزانہ شہد کے ساتھ ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی دار چینی استعمال کرنے سے ہڈیوں کے درد میں کمی واقع ہوتی ہے۔ تحقیقات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ دار چینی خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتی ہے اس کے مستقل استعمال سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔

یہ مختلف اقسام کے جراثیموں کو ختم کر سکتا ہے۔ ماہرین صحت کی تحقیق کے مطابق دار چینی کا روز مرہ کے کھانوں میں استعمال بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ دار چینی دل کی بیماریوں سے بچاتی ہے شریانوں میں خون جمنے سے روکتی ہے۔ دار چینی کو شہد کے ساتھ کھانے سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔

دار چینی ذہنی دباؤ کم کر کے سکون پہنچاتی ہے۔ یہ خون میں چینی کی مقدار کو کم کرتی ہے جس کی وجہ سے ذیابیطس کے مریضوں کا انسولین پر انحصار کم ہو جاتا ہے۔ مختلف قسم کے جراثیموں کو ختم کرنے کے لئے دار چینی بہت کارگر ہے۔ یہ بہترین تکسیدی جز کے طور پر کام کرتی ہے۔ یہ پھپھوندی بننے سے روکتی ہے اور جلدی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ دار چینی معدے کی جلن کو ختم کرتی ہے بدہضمی سے نجات دلاتی ہے دل کو صحت مند رکھتی ہے وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہے اور سرطان کے خطرناک خلیوں کو بھی ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ ■

مصالحہ ٹپس

☆ اگر ہاتھوں اور ناخنوں پر دھبے پڑ گئے ہوں تو انہیں دور کرنے کے لئے آدھا لیموں کے ٹکڑے اپنے ہاتھ اور ناخنوں پر ملیں۔ اس عمل سے خون کی روانی بہتر ہوتی ہے ناخنوں میں سرخی اور چمک پیدا ہوتی ہے۔

☆ اگر لیموں اور سرکے والا اچار خراب ہو رہا ہو تو تھوڑا سا نمک ڈال کر آٹھ دس دن دھوپ میں رکھ دیں اچار ٹھیک ہو جائے گا۔ اگر تیل والا اچار خراب ہو رہا ہو تو خراب اچار نکال کر پھینک دیں اور مرتبان میں تھوڑا سا نمک شامل کر دیں پھر مرتبان میں اتنا تیل ڈالیں کہ اچار اس میں اچھی طرح ڈوب جائے دو دن تک اچار دھوپ میں رکھیں اچار ٹھیک ہو جائے گا۔

☆ کپڑوں پر عطر یا پرفیوم کے دھبے پڑ جائیں تو انہیں تارپین سے مل کر نیم گرم پانی سے دھو لیں دھبے دور ہو جائیں گے۔

☆ ہاتھ جل جائے تو چونے کے پانی میں شکر گھول کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں۔ اس سے ذرا آرام آجائے گا اور چھالے بھی نہیں پڑیں گے۔

☆ لیموں کا رس، زیتون کا تیل اور بادام کا تیل ہم وزن لے لیں۔ اس آمیزے کو سوتے وقت چہرے اور ہاتھوں پر ملیں چند ہی دنوں میں رنگت نکھر جائے گی۔

☆ ایک میٹھا سیب رات کے وقت چاقو سے چھیل کر چینی یا شیشے کی پلیٹ میں رکھ کر تمام رات باہر ایسی جگہ پر رکھیں جہاں چاند کی روشنی اور شبنم اس پر اچھی طرح پڑتی رہے۔ صبح منہ ہاتھ دھونے کے بعد یہ قاشیں کھا لیجئے۔ چند دنوں ہی میں رنگ نکھرنا شروع ہو جائے گا اور چہرے پر بھی تازگی اور چمک پیدا ہو جائے گی۔ ایک ماہ بلاناغہ استعمال کریں تو بہتر ہوگا۔

☆ ایش ٹرے میں تھوڑا سا بیکنگ پاؤڈر ڈال دیں سگریٹ کی بو ٹرے کے علاوہ دور تک نہیں پہنچے گی۔

☆ گرمیوں میں کپڑوں پر پسینے کے دھبوں کا آنا معمول کی بات ہے۔ یہ دھبے دور کرنے کے لئے دھبوں کی جگہ پر تھوڑا سا امونیا لگا کر دھوپ میں رکھ دیں، دھبے جاتے رہیں گے۔

☆ اگر استری نیچے سے خراب ہو جائے تو آلو کا آدھا ٹکڑا کاٹیں پھر اس کو میٹھا سوڈا لگا کر اس سے استری کا نچلا حصہ صاف کریں۔ اس طرح آپ کو استری کو صاف کرنے میں زیادہ محنت کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

☆ صابن کے بچے ہوئے ٹکڑوں کو ایک جگہ جمع کر لیں۔ جب کافی ٹکڑے اکٹھے ہو جائیں تو ایک پیالے میں ڈالیں اور تھوڑی سی گلیسرین ملا کر پیالے کو ابلتے پانی میں رکھیں یہاں تک کہ صابن کے ٹکڑے پگھل جائیں۔ اب اس آمیزے کو کسی سانچے میں ڈال کر جما لیں ایک نیا صابن تیار ہے۔ اس میں اپنی پسند کی کوئی خوشبو بھی شامل کی جا سکتی ہے۔

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مسز کمال (امریکہ)

قادری صاحب! میں آپکی بہت پرانی کلائنٹ ہوں میں جب بھی پریشان ہوتی ہوں تو آپ سے رجوع کرتی ہوں اور آپ میرا مسئلہ حل بھی کر دیتے ہیں 3 مہینے پہلے آپ سے اپنے بیٹے کے کاروبار میں بہتری کیلئے لوح غنی منگوائی تھی میرے بیٹے کے یہاں امریکہ میں دو Gas Stato اور ایک Super Store ہے۔ دو سالوں سے کاروبار آہستہ آہستہ بالکل ختم ہو گیا تھا خرچہ نکالنا مشکل ہو گئے تھے آپ نے لوح غنی بھیجی تھی وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور الحمدللہ کاروبار 90% بہتری کی طرف آ گیا ہے۔ لوح غنی کا اب کیا کروں گی۔

جواب۔
اللہ خوش رکھے ابھی لوح غنی کو ابھی اپنے پاس رکھیں اور 11 دن تک اسی وظیفے کی صرف ایک تسبیح روزانہ پڑھ کر رزق میں کشادگی اور برکت کیلئے دعا کریں اللہ تعالیٰ مزید بہتری فرمائے گا۔

ندا (لاہور)

انکل ہماری پسند کی شادی کا مسئلہ تھا ہم دونوں ایک دوسرے کو پچھلے 4 سال سے پسند کرتے تھے ذات مختلف ہونے کی وجہ سے ہم دونوں کے گھر والے ہماری شادی پر راضی نہیں ہو رہے تھے آپ نے ہمارا مسئلہ حل کرنے کیلئے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا آپکی دعا سے انکل اب وظیفہ بھی ختم ہو گیا ہے اور ہماری شادی بھی ہو گئی ہے اللہ تعالیٰ آپکو لمبی عمر عطا فرمائے لوح نکاح کا اب کیا کرنا ہے بتا دیں۔

جواب۔ بیٹی دو رکعت نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح نکاح کو ٹھنڈا کرا دو۔

زینب (انگلینڈ)

قادری صاحب! میں بلند بلڈپریشر کی مریضہ ہوں میرا BP ہائی رہتا تھا بہت دوائیاں استعمال کیں دوائی کھاتی وقتی تو ٹھیک وقتی بھی دوائیوں کے منفی اثرات سے دیگر بیماریاں جنم لے رہی تھیں آپ نے BP کو کنٹرول کرنے کیلئے مبارک پتھر پر روحانی کر کے مجھے مبارک پتھر بھیجا تھا جو میں نے انگوٹھی بنوا کر اپنے ہاتھ میں پہنا ہوا ہے اور جب سے میں نے آپکا روحانی کیا ہوا پتھر پہنا ہے حیرت انگیز طور پر میرا BP کنٹرول ہے دل و دماغ اور جسم میں ایک خوشگوار سی تبدیلی پیدا ہو گئی ہے طبیعت میں جو اکتاہٹ اور چڑچڑاپن تھا ختم ہو گیا ہے
اللہ تعالیٰ آپکے علم میں اضافہ فرمائے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن میری دعا ہے اللہ تعالیٰ آپکو صحت تندرستی عطا فرمائے اور ہر آفت و بلا سے محفوظ رکھے۔ (آمین)

زوبیہ (ملتان)

قادری صاحب! میں اپنی چھوٹی بہن کی شادی کیلئے بہت پریشان تھی میرے ماں باپ کا انتقال ہو چکا تھا بھائی میرا کوئی نہیں تھا اس لئے بہن کی شادی کرنا میری ذمہ داری تھی دو مرتبہ اسکی منگنی ہو کر دونوں مرتبہ منگنی ٹوٹ گئی اب عرصہ دو سال سے کوئی رشتہ بھی نہیں آ رہا تھا آپ سے سارا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے رشتے میں بندش بتائی اور پھر اس بندش کی کاٹ کیلئے لوح نکاح تیار کر کے بھیجی۔ الحمدللہ آپکی دعا سے پچھلے مہینے میری بہن کی شادی بہت ہی اچھے گھرانے میں ہو گئی ہے۔ میرے دل سے آپکے لئے دن رات دعائیں نکلتی ہیں اللہ تعالیٰ آپکا سایہ ہم پر ہمیشہ قائم رکھے (آمین) لوح نکاح کا اب کیا کروں ہدایت فرما دیں۔

جواب۔ بہنی زوبیہ! لوح نکاح کو اب ٹھنڈا کرا دو۔

شازیہ الطاف (حیدرآباد)

قادری صاحب! میری شادی کو تین سال ہو چکے تھے مگر ابھی تک اولاد کی خوشی سے محروم تھی میری اور شوہر کی ڈاکٹری رپورٹ بھی بالکل ٹھیک تھیں مگر پریگنینسی ہوتی ہی نہیں تھی آپ سے رابطہ کر کے تمام حال بیان کیا تو آپ نے لوح مریم تیار کر کے بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا۔ آپکے وظیفے اور لوح مریم کی برکت سے قادری صاحب میں ایک مہینہ پہلے ایک خوبصورت بیٹے کی ماں بن گئی ہوں اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ سلامت رکھے۔ قادری صاحب لوح مریم کا اور بچے کو گلے میں باندھنے کیلئے جو تعویذ دیا تھا اب اسکا کیا کرنا ہے ہدایت فرما دیں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے اللہ تعالیٰ آپکے بیٹے کو صحت و تندرستی کیساتھ لمبی عمر عطا فرمائے نیک اور صالح بنائے جب آپ غسل کرنے کے بعد پاک حالت میں آ جاؤ تو دو نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح مریم اور تعویذ کو ٹھنڈا کرا دینا۔

مسز اکرم (سیالکوٹ)

قادری صاحب! میں نے پچھلے سال اپنے بیٹے کیلئے لوح حسیبہ منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا کہ میرا بیٹا اچھے نمبروں سے امتحان میں پاس ہو جائے آپکی دعا سے میرا بیٹا بہت اچھے نمبروں سے پاس ہو گیا تھا اور اب میری بیٹی کے مئی کے مہینے میں امتحان ہیں میری بیٹی بھی اچھے نمبروں سے کامیابی حاصل کرے اسکے لئے بھی لوح حسیبہ چاہئے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن آپ نے جیسے اپنے بیٹے کیلئے لوح حسیبہ منگوائی تھی بالکل اسی طرح اپنی بیٹی کیلئے بھی لوح حسیبہ حاصل کر سکتی ہیں انشاء اللہ آپکی بیٹی بھی بہترین نمبروں کیساتھ کامیابی حاصل کرے گی۔

ارم طاہر (اسلام آباد)

قادری صاحب! میرا مبارک پتھر کونسا ہے اور میں اسے کس طرح حاصل کر سکتی ہوں۔

جواب۔ بہنی ارم! آپکا مبارک پتھر ہیرا اور یاقوت ہیں حاصل کرنے کا طریقہ مجھے Call کر کے معلوم کر لیں۔

ایس۔ این۔ قادری
رضویہ مارکیٹ '86' فرسٹ فلور، ناظم آباد، چورنگی، کراچی۔ 74600
رابطے کیلئے موبائل: 0336-2297786
0333-2105914
0308-2543444
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com
Email کرتے وقت اپنے شہر کا نام ضرور لکھیں۔
رابطے کے اوقات صبح 10 بجے سے شام 7 بجے تک

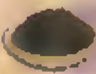


ٹوٹکے



خشک کھانسی دور کرنے کے لئے

خشک کھانسی کی صورت میں تھوڑی سی چینی کھا کر پانی پی لیں۔ پانی پینے کے لئے مٹی کا برتن استعمال کریں یا پھر ایک چائے کے چمچ شہد میں اجوائن کے چند دانے ڈال کر کھا لیں۔



پیٹ کے کیڑوں کے لئے

اگر پیٹ میں کیڑے ہو گئے ہوں تو ایک چائے کا چمچ کلونجی کو ایک پیالی پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ رات میں سونے سے پہلے یہ پانی پی لیں اور اس کے بعد کلونجی بھی کھا لیں۔ ہفتے میں دو سے تین بار یہ عمل دہرانے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جائیں گے۔



ا... رہیے اسمارٹ

ایک پیالی قہوے میں ½ لیموں کا رس ملا کر صبح خالی پیٹ استعمال کریں اس عمل سے زائد چربی زائل ہو کر موٹاپے میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ [illegible] پانی میں لیموں کا رس نہار منہ پئیں۔ دن میں 3 سے 4 بار لیموں کا رس پانی میں ڈال کر پئیں۔ مولی کے بیج پانی کے ساتھ کھائیں۔ کلونجی کا باریک سفوف بنا لیں اس میں چینی ملا کر پیتے رہیں۔ کھانے کے بعد تھوڑی سی اجوائن پانی کے ساتھ کھا لیں۔ کھانے کے ساتھ مولی اور سلاد کا استعمال کریں۔ چنے کی دال کے دانے برابر ہینگ پانی کے ساتھ کھائیں ادرک کی چائے پئیں۔ نہار منہ کینو اور سنگترے کا جوس پئیں۔ لہسن کے 3 سے 5 جوئے پانی سے نگل لیں۔ بیسن کی روٹی زیادہ استعمال کریں۔ سیب نہار منہ کھانے کی عادت اپنائیں۔



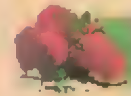
نیل پالش کا داغ دور کرنے کے لئے

اگر کسی کپڑے پر نیل پالش لگ جائے تو اسے نیل پالش ریموور سے مٹائیں۔ اس کے بعد [illegible] لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں پھر صاف پانی سے دھو لیں۔



دانتوں کی غلاظت دور کرنے کے لئے

اگر دانتوں کا رنگ پیلا ہو رہا ہو تو ٹوتھ برش میں ٹوتھ پیسٹ لگائیں اس میں ایک چٹکی کھانے کا سوڈا ایک چٹکی نمک اور چند قطرے لیموں کا رس ملا کر برش کریں۔ اگر دانت قدرتی طور پر پیلے نہیں ہیں تو چمک اٹھیں گے۔



گوری رنگت کے لئے

اگر چہرے کی رنگت صاف رنگت چاہئے تو 3 اسٹرابیریز، 8 پودینے کے پتے، ایک چائے کا چمچ اسپغول کی بھوسی، ½ پیالی دہی اور ½ لیموں کا رس بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو 5 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اور پھر صاف پانی سے دھو لیں۔ یہ نہ صرف چہرہ صاف کرتا ہے بلکہ چہرے پر دانے ہونے سے بھی روکتا ہے۔



"Clean, Clear, Glowing Skin ... Always"

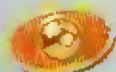












Goldenpearl
Beauty Forever

Golden Pearl Cosmetics Pakistan
www.goldenpearl.com.pk
E-mail: info@goldenpearl.com.pk

